

デートDV予防セミナー 『私の子には関係ない』 ってホント?を開催

平成29年11月29日、NPO法人CAPユニットから講師を招いて、デートDV予防セミナー『私の子には関係ない』ってホント?が文化センターで開催しました。

DV(ドメスティック・バイオレンス)は大人や夫婦間だけでなく起こるものではありません。結婚していない恋人同士における暴力を「デートDV」といいます。

身体的な暴力だけでなく、束縛などの精神的な暴力や経済的な暴力、性的な暴力など様々な形の暴力があります。

彼/彼女が好きだから「自分だけを見てほしい」、「自分のことを最優先してほしい」と思うかもしれません。でも、そんな気持ちを暴力でかなえようとするとデートDVの関係になってしまいます。



高校生や大学生の間でも、デートDVの被害が報告されています。二人の関係は大丈夫? 何か不安に思う事があったら一人で悩まず、下記に相談してください。

女性のための相談 を行っています

男女共同参画推進センター（市役所第3別館1階）では、自分の生き方や家族内の悩み、離婚問題、DV（暴力を振るわれる、暴言を吐かれる）など、さまざまな悩みを抱えている女性のために相談室を開設しています。いずれも女性のカウンセラー・弁護士・相談員が対応します。

☎048-778-5110

予約受付時間 月～金曜日
午前8時30分～午後5時

秘密厳守

相談無料

※上尾市男女共同参画推進センターでは配偶者暴力相談支援センター業務を行っています。

編集後記

編集協力員として様々な講座を取材し、今回は防災・男性と介護・女性の起業等の内容を取り上げました。特に介護においては誰もが経験する可能性のあるテーマであり、地域の力やつながりの必要性を強く感じました。社会の変化の中で明らかになってきた問題はほんの一部です。日常生活の中で常にアンテナを張り、視野を広くもってほしいと思います。

(編集協力員：大江育枝・大成達夫・武田洋子)

■本紙へのご意見・ご感想をお待ちしています(住所、氏名、電話番号、性別、年代をご記入ください)。

身体的暴力

殴る、蹴る、たたく、物を壊す等。

精神的暴力

「誰のおかげで生活できているんだ」「役立たず」等の暴言、「自殺する」と脅かす、監視する、怒鳴る、無視する等。

性的暴力

性行為の強要、避妊に責任を持たない等。

経済的暴力

必要な生活費を渡さない、仕事をやめさせて経済的に弱い立場に立たせる等。

デジタル暴力

メールやLINEのチェック、数分置きの着信、アドレスの削除、インターネット上の書き込み、写真を使っての脅かし、GPS機能の悪用等。

みとめ合い 思いやり ともに輝く!

男女共同参画情報紙



デュエット Duet

Vol.39 2018.3

- 男が語る、俺々流の介護の座談会 2ページ
- 男女共同参画推進センター講座開催報告 3～4ページ
- 女性のための相談 4ページ

防災のこと 家族で話し合ってみよう!

東日本大震災から7年。2017年は、7月に九州地方での豪雨災害、9月には北朝鮮による弾道ミサイルが日本上空を通過したニュースがありました。

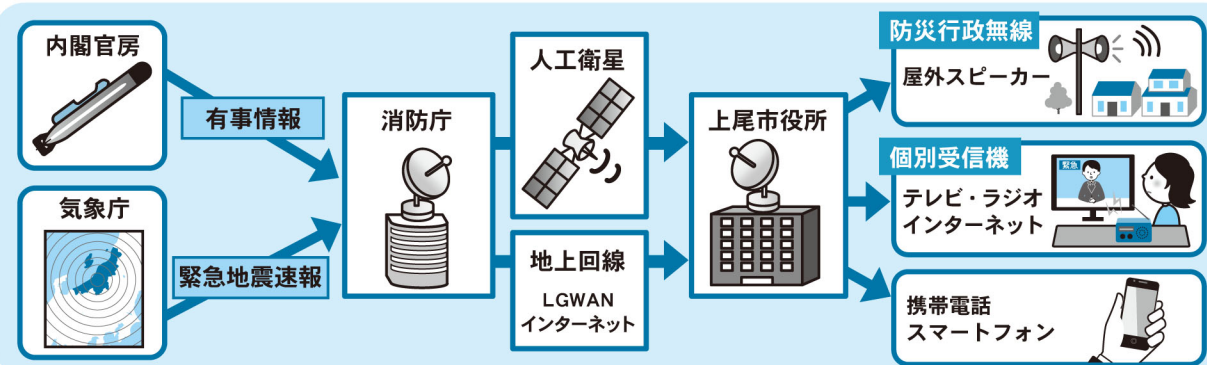
災害は、家族が一緒にいる時だけに起こるわけではありません。災害時には携帯電話での通話や通信に規制があり、連絡が困難になることが予想されます。日ごろから、災害ハザードマップを参考にどこかの避難所へ行くのが、災害用伝言ダイヤル171の使用方法は分かるかなど、家族で確認しておくといいですね。

避難所の開設は、市担当職員、施設管理者、自主防災組織によって行われますが、運営は、避難者自身が行わなくてはなりません。そこで重要になってくるのは、地域での連携です。現在、上尾市には全ての事務区(114団体)で自主防災組織があり、防災訓練(炊き出し訓練・災害用トイレの設置・初期消火訓練・応急救護訓練など)を行っています。積極的に参加することで、近くにどんな人が住んでいるのか知る良い機会にもなります。性別や年齢を問わず、日ごろから災害に関わる知識を蓄え、男女が共に支えあう地域づくりに努めましょう。



全国瞬時警報システム(Jアラート)

Jアラートは、緊急地震速報や有事関連情報などの緊急情報を、人工衛星を用いて国から市に瞬時に伝達し、市の防災行政無線から即座に放送する(携帯電話には緊急速報メールを送る)ものです。防災行政無線からの放送はシステムにより自動で行われますので、24時間いつでも放送されます。



男も介護の時代!

“男が語る、俺々流の介護”の座談会

現在の世の中は、医療の発達や経済の安定、そして安全な社会環境の中で暮らしやすい生活になり、元気なお年寄りが増えていきます。日本人の平均寿命は、男性80.8歳、女性87.1歳で、10年前に比べてそれぞれ約2歳も長生きになっています。

しかし、核家族が主流になり、娘や妻でなく、息子や夫が必然的に介護の主役になっている家庭が徐々に増加し、“男性の一人介護”も当たり前になってきました。今回は介護を経験した男性による座談会を企画し、女性の介護とは違った介護の問題点や苦労話など生の声を取材させていただきました。

参加者の皆さんの思いを一言で言うと、異口同音に、「自分が先に倒れるか、妻が先か、母が先か、」でした。



男は仕事、男子厨房に入らずと教えられた世代にとって、家事はカルチャーショック

- Dさん** 市内の公民館の料理教室に3か月通って、基本的な切り方や調味料の使い方を習い、自分と母の食事を何とか作れるようになりました。
- Bさん** 妻が亡くなってからの半年間は、朝・昼・晩と毎日コンビニ弁当を食べていて、胃を悪くしてしまいました。医者に注意されて、はじめて栄養バランスや食生活に気をつけるようになりました。
- Cさん** 自己流で妻の食事を作っているけど、妻が食べやすく、栄養のバランスも取りやすい貝だくさんの味噌汁のワンパターン。初めは「まずい」と言われたが、妻もだんだん慣れてきて、我が家の定番料理になっています。



介護において大変なことは何か

- Aさん** 入浴。動こうとしない人を自分一人で入浴させるのはとても無理。男性は性格的に自分の力で何とかしよう、させようとするが、介護をする時には、まずは相手に合わせる意識を持つことが必要だと思います。
- Eさん** 排泄の世話。母が汚した畳を拭きながら、涙が出てきました。
- Aさん** 私もEさんと同じ気持ちでした。目の前で起きていることを見てしまうと、だれがやる、俺しかいない、ということになり複雑な思いでやっています。
- Fさん** 私は、どうしたら母の「恥ずかしい」や「すまない」等の気持ちを減らし、抵抗感を少なくできるかを考え、逆に大きな声で、「やるよ!いっくよ!」とって明るくやるようにしていました。



地域において何かできることはあるのだろうか

認知症が進むと徘徊がある。介護者が一人であちこちを探し回るのは、体の負担も精神的負担も大きい。地域の見守り活動をもっと体系化し、遠くへ行く前に地域内で発見出来るように情報を共有したい。女性、男性が共に手を取り合い、介護の参画意識を高めていくことが重要ではないか。



座談会司会担当として一言!

今回座談会に参加された7名の男性はそれぞれ自信に満ちており、自身の力の範囲内で工夫して介護をしている体験談を共有することができました。



市男女共同参画推進センター主催

プチ女性
起業講座

『LINEやInstagramでの効率的な集客テクニック』を開催

平成29年10月17日、株式会社コミュニティネットの今井房子さんを講師に迎え、上尾公民館で開催されました。既に起業をしている人やこれから起業しようと考えている女性が、熱心に耳を傾けていました。

LINEやInstagramは、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の一つです。SNSとは、人と人との社会的な繋がりを維持・促進する様々な機能を提供する、会員制のオンラインサービスのことで、ウェブサイトや専用のスマートフォンアプリで閲覧・利用ができます。最近では、「LINE」「Facebook」「Twitter」「Instagram」がよく利用されており、「インスタ映え」は流行語大賞に選ばれました。

平成29年7月の九州北部豪雨の際も、被災者がSNSに救助要請を投稿し、知人が拡散したことで無事に救助されたニュースがありました。このように、SNSは情報を早く拡散することが可能です。大手コンビニでも商品紹介やキャンペーン情報配信やクーポンの配布などにSNSを活用しています。手軽にコンテンツ(情報の中身)を変えることが出来るので、運用するうえで費用を節約でき、利用者を満足させられる方法であると言えます。

SNSのメリット・デメリットをしっかりと理解した上でビジネスに活用して欲しいと、今井さんはおっしゃっていました。

SNSの主な特徴

LINE

- ・メッセージ
- ・クーポン機能
- ・ショップカード

約7,100万

Facebook

- ・企業名やサービス名が登録できる
- ・広告を打つことができる
- ・SEO効果がある
(検索エンジンの検索対象になる)

約2,800万

Twitter

- ・情報の拡散が早い
- ・気軽にフォローできるので「おしゃべり」感覚で使える

約4,500万

Instagram

- ・おしゃれな写真投稿
- ・#(ハッシュタグ)の活用でコミュニティを広げている

約2,000万

データ参照元: 2017年12月24日時点の各社発表最新の国内MAUより

市子育て支援センター 男女共同参画推進センター 共催

1ミリ2ミリゆとりが生まれる子育てライフのために『ママのための育自の魔法』を開催



平成29年11月18日、12月16日とNPO法人育自の魔法代表理事山口ひとみさんを講師に迎え、子育て支援センターで開催されました。講座名にある「育自」は「育児」ではありません。『自分をまず大切に、自分を育ててこそ、周りの人を尊重できる。そこから家庭や職場、地域に思いやりの気持ちが広がっていく』というものです。

1回目のワークショップは自己紹介から始まり、最近うれしかったことや、自分の人生を振り返り、がんばったことや楽しかったことを話します。普段は子育て・家事・仕

事でパンパンになっている頭は「〇〇君のママ」でもなく、「〇〇の奥さん」でもなく、「わたし」でいっぱいになりました。2回目のワークショップでは、自分の好きなものについて話します。実際に好きなものを持参し、グループ内で思う存分語りました。

参加された人からは、「子どものことを忘れるくらい自分を熱く語ってしまった。」「好きなものがもっと好きになった。」という感想や、それを聞いていた周りの人からは、「皆さん、目が輝いていた。」「とても楽しそうで、聞いていた私も幸せな気持ちになった。」という感想もありました。

「わたしってこういう人」を再発見し、子どもや家族のことだけでなく、「わたし」のことも大事にしよう!好きは元気の源!と感ずることができ、心が元気になった2日間でした。

